80 years
of Philips kitchen appliances

Mis recetas con Airfryer

Recetas creadas por nuetros amigos de facebook.

PHILIPS
sense and simplicity

Mis recetas con Airfryer

PHILIPS
sense and simplicity

¡Recetas creadas por nuestros amigos de **facebook**!

Lorem ipsum ad his scripta blandit partiendo, eum fastidii accumsan euripidis in, eum liber hendrerit an. Qui ut wisi vocibus suscipiantur, quo dicit ridens inciderint id. Quo mundi lobortis reformidans eu, legimus senserit definiebas an eos. Eu sit tincidunt incorrupte definitionem, vis mutat affert percipit cu, eirmod consectetuer signiferumque eu per. In usu latine equidem dolores. Quo no falli viris intellegam, ut fugit veritus placerat per.

Lus id vidit volumus mandamus, vide veritus democritum te nec, ei eos debet libris consulatu. No mei ferri graeco dicunt, ad cum veri accommodare. Sed at malis omnesque delicata, usu et iusto zzril meliore. Dicunt maiorum eloquentiam cum cu, sit summo dolor essent te.

Introducción

Este libro de recetas pretende ser una herramienta práctica para aprender a cocinar cada día con la Airfryer de forma saludable, sencilla y rápida. Las recetas que aparecen en este libro, han sido seleccionadas de entre todas las que fueron enviadas al concurso que organizó "cocinasanaconphilips" en facebook. Una dietista-nutricionista ha realizado la valoración nutricional de cada una de ellas, acompañándolas de un consejo dietético.

Aspectos prácticos a tener en cuenta a la hora de preparar las recetas:

- En cada receta se indica el nivel de dificultad:

  Difícil ***
  Medio **
  Fácil *

- Existen 4 categorías de recetas:

  Tapas y Aperitivos
  Primeros platos
  Segundos platos
  Repostería casera

- En cada receta se especifica para cuantas personas son las cantidades descritas.
- Cada receta contiene su valoración nutricional y un consejo dietético.
- Es importante precalentar la Airfryer unos minutos antes de que empiece el tiempo de cocción. Para ello girar el botón del temporizador hasta 5 minutos y esperar hasta que el piloto de calentamiento se apague. A continuación, llenar la cesta y girar el botón del temporizador hasta el tiempo de preparación necesario.
- La temperatura de cocción indicada en cada receta es relativa ya que esta dependerá del grosor y la clase de alimento que utilizamos. Por ejemplo: las patatas se cocinarán antes si las cortamos más finas, asimismo quedarán más crujientes y doradas según el tipo de patata que compremos.

Prólogo

Nuria Llata Vidal
Dietista Nutricionista

Hacia una alimentación saludable

Este libro de recetas pretende ser una herramienta práctica y sencilla para que toda la familia pueda comer sano y variado. ¡Se acabó cocinar cinco menús para una misma familia!

La alimentación debe aportar todos los nutrientes que un adulto o un niño necesita para cubrir sus necesidades diarias. Por este motivo es tan importante que nuestra alimentación sea tan equilibrada como satisfactoria. No tiene porqué estar reñido el hecho de comer bien con el placer que esto supone.

Cabe resaltar, que muchas veces nuestros horarios laborables no son compatibles con los horarios familiares, por eso nuestra alimentación diaria debe ser práctica, sencilla y suficiente. Airfryer te permite cocinar rápido y variado sin renunciar al placer de comer, además de lo sorprendente que es freír sin aceite.

¿Qué podemos conseguir cocinando con Airfryer?

- *Ahorrar tiempo, porque casi no ensucias.*
- *Ahorrar dinero, porque te ayuda a freír sin aceite pero con un resultado excelente.*
- *Invertir en salud, porque a partir de ahora la comida va ser más fácil de digerir y mucho mas saludable.*
- *Reducir la propia grasa de ciertos alimentos, carnes, aves... gracias a la cesta donde se disponen los alimentos para cocinarse, la grasa cae en la sartén que hay debajo y no es ingerida.*

Las últimas tendencias en nutrición, nos aconsejan reducir la cantidad de grasa diaria, aumentar el porcentaje de hidratos de carbono de nuestra alimentación y disminuir las proteínas de origen animal.

Cabe destacar, que actualmente la principal causa de muerte en nuestro país son las enfermedades cardiovasculares, nuestra alimentación actual y la inactividad contribuyen negativamente.

Los últimos estudios sobre la alimentación de los Españoles, muestran que cada vez estamos más lejos de alcanzar los objetivos que definen la dieta mediterránea y por tanto una alimentación saludable.

¿Cómo podemos mejorar nuestra alimentación?

- *Priorizando los primeros platos y disminuyendo los segundos*
- *Aumentando el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono (patatas, cereales, arroz, pasta, legumbres, etc.) y disminuyendo los alimentos ricos en proteínas y grasas (carnes grasas, embutidos, repostería, etc.).*
- *Disminuyendo la bollería, los dulces y favoreciendo postres a base de fruta fresca.*
- *Priorizando el aceite de oliva como la principal grasa de cocción y de aliño.*
- *Tomando 3 raciones diarias de frutas y dos de verduras u hortalizas.*

Nunca es tarde para mejorar nuestra alimentación, aún más, cuando tiene una relación tan estrecha con nuestra salud. La alimentación es un acto diario, voluntario y educable, dale a tú alimentación y a la de tú familia la importancia que se merece.

Tapas y Entrantes

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR 3 BROCHETAS

Calorías: 226
Proteínas: 16 g.
Hidratos de carbono: 36 g.
Grasa totales: 2 g.
De las cuales son grasas saturadas: 0 g.
Colesterol: 156 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

Es importante remarcar que las gambas aunque contengan colesterol no contienen grasas saturadas, por eso son muy indicadas en una alimentación cardiosaludable.

Brochetas de piña con gambas y reducción de aceto balsámico

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✱
Tiempo: 15'

INGREDIENTES para 4 personas

- 1 lata pequeña de piña en su jugo
- Gambas peladas c/n
- Palitos de Brochetas

Para la salsa:

- 150 ml de Aceto Balsámico
- 120 g de azúcar

PREPARACIÓN

1. Abrir una lata pequeña de piña en su jugo y escurrir bien.
2. Cortar las rodajas de piña en 4 partes y reservar.
3. Pelar las gambas y sacar la cola.
4. En un pincho de brocheta, colocar de forma alternada gamba-piña y así sucesivamente hasta llegar a cubrir la brocheta. Calcular unas tres gambas por brocheta y tres brochetas por persona.
5. Precalentar la Airfryer a 180° C de temperatura unos minutos e introducir las brochetas en la cesta. Programar el temporizador unos 10 minutos a 180° C.
6. Para preparar la salsa de Aceto balsámico: colocar en una olla pequeña el aceto y el azúcar, reducir a fuego lento hasta que espese pero sin dejar que se haga caramelo.
7. Dejar reposar hasta que se enfríe.
8. Finalmente servir las brochetas en una fuente con la salsa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR CROQUETA

Calorías: 54
Proteínas: 2 g.
Hidratos de carbono: 7 g.
Grasa totales: 2 g.
De las cuales son grasas saturadas: 0,5 g.
Colesterol: 12 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

Cuando prepares croquetas o una salsa bechamel, te sugerimos que utilices leche desnatada en lugar de leche entera. Con ello contribuyes a reducir positivamente las grasas saturadas de tu alimentación. Este sencillo cambio, va a favorecer notablemente la salud de tu corazón.

Croquetas de champiñones

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✱✱
Tiempo: 60'

INGREDIENTES para 45 croquetas (aprox)

- 200 g de champiñones
- 1/4 de una cebolla
- Sal
- Nuez moscada
- 3 cucharadas grandes de harina
- 4 cucharadas de aceite o 40 g de mantequilla
- 1 litro de leche desnatada
- Pan rallado
- 2 huevos
- Harina

SUGERENCIA DEL CHEF:
Se pueden acompañar con champiñones frescos, rociados con aceite de oliva y limón fresco. Esta receta tanto se puede servir como aperitivo que como un primer plato.

PREPARACIÓN

1. Picar los champiñones y la cebolla.
2. Dorar la cebolla y los champiñones con un poco de aceite en una olla, salar y cuando estén dorados agregar dos cucharadas de mantequilla o un buen chorro de aceite.
3. Añadir las cucharadas de harina y remover bien hasta conseguir una masa muy espesa.
4. Incorporar poco a poco la leche (previamente calentada), hasta obtener una masa densa. Añadir la sal y espolvorear con una pizca de nuez moscada.
5. Dejar enfriar en la nevera unas dos horas.
6. Hacer bolitas con la masa y pasar por harina, huevo y pan rallado.
7. Precalentar la Airfryer unos minutos a 180 °C y cuando esté lista poner las croquetas en la cesta y ajustar el temporizador unos 15 minutos a 180 °C.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR CADA MEDIA SALCHICHA

Calorías: 135
Proteínas: 4 g.
Hidratos de carbono: 5 g.
Grasa totales: 11 g.
De las cuales son grasas saturadas: 3 g.
Colesterol: 23 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

Este aperitivo suele tener un gran éxito, no obstante, desde el punto de vista nutricional se aconseja un consumo ocasional, debido a la gran cantidad de grasas que este aporta a nuestra alimentación.
Es ideal para niños inapetentes.

Hojaldritos de salchichas

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: *
Tiempo: 10'

INGREDIENTES

* Masa de hojaldre c/n
* Salchichas c/n

(c/n = cantidad necesaria)

SUGERENCIA DEL CHEF:

Se puede acompañar con diferentes salsas Barbacoa, Kétchup...

PREPARACIÓN

1. Cortar la masa de hojaldre en finas láminas de unos 5 cm de ancho.
2. Dividir las salchichas en 2 trozos.
3. Precalentar la Airfryer unos minutos a 180° C.
4. Mientras, enrollar cada trozo de salchicha con una tira de hojaldre y pintar por encima con huevo batido.
5. Colocar en la cesta de la Airfryer.
6. Ajustar el temporizador 10 minutos a 180° C de temperatura.
7. Tomar como aperitivo en cualquier época del año. ¡A los niños les encanta!

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 194
Proteínas: 5 g.
Hidratos de carbono: 30 g.
Grasa totales: 6 g.
De las cuales son grasas saturadas: 0 g.
Colesterol: 0 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

Para conseguir un resultado perfecto utiliza patatas con mucha fécula. Un ejemplo para que te hagas una idea del ahorro de calorías que supone freír con Airfryer, es que 100 g de patatas fritas con una freidora tradicional contienen casi las mismas calorías que 300 g de patatas fritas con Airfryer. Con Airfryer comes más alimento y más sano pero con menos calorías y grasas.

Patatas bravas

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✖ Tiempo: 20'

SUGERENCIA DEL CHEF:
Las patatas deben ser de 1ª calidad

INGREDIENTES para 4 personas

* 2 Patatas grandes * Aceite de oliva * Sal

Ingredientes para la salsa brava

1 cebolla, 1 diente Ajo, 1 vaso de tomate natural triturado, 1 pizca azafrán, 1 cucharadita Azúcar, 2 a 3 Pimientas de cayena, 1 punta jamón, 1 cucharadita pimentón picante, 1 cucharadita de colorante, 1 cucharada sopera de harina, 1 chorro de vinagre de jerez, una cucharada de aceite de oliva, sal

PREPARACIÓN

1. Pelar las patatas y cortar en dados de unos 2 o 3 cm cada uno, pasar por agua y secar muy bien.
2. Espolvorear las patatas con aceite y precalentar la freidora Airfryer unos minutos a 180° C.
3. Posteriormente, introducir las patatas en la cesta y ajustar el temporizador unos 20 minutos a 180° C.
4. Ir sacudiendo las patatas de vez en cuando.
5. Freír las patatas hasta que estén doradas y listas. Salar y reservar.

Para la preparación de la salsa brava:

1. Picar la cebolla muy fina junto con el diente de ajo y rehogar en el aceite, a fuego lento. Incorporar la punta de jamón y dos o tres pimientas de cayena.
2. Cuando la cebolla esté transparente añadir el pimentón picante (fuera del fuego para que no se queme) y las hebras de azafrán, dar unas vueltas y añadir el tomate triturado.
3. Sazonar junto con la cucharadita de azúcar y dejar cocer removiendo durante 5 minutos.
4. Incorporar la harina diluida en agua, mezclar, cubrir con agua, añadir el colorante y dejar cocer durante 15 min. más.
5. Al final de la cocción echar el chorrito de vinagre, mezclar bien, retirar la punta de jamón y pasar el resto de ingredientes por la batidora.
6. Colar en el chino y ya está lista.
7. Servir las patatas con la salsa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 115
Proteínas: 3 g.
Hidratos de carbono: 19 g.
Grasa totales: 3 g.
De las cuales son grasas saturadas: 0 g.
Colesterol: 0 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

¡Nunca las patatas fritas han sido tan ligeras y saludables! Una de las claves para que estas patatas sean un éxito es que utilices una clase de patata con mucha fécula y cuando las laves sécalas muy bien. De este modo el tostado y el dorado de las patatas será más uniforme.

Patatas fritas

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: *
Tiempo: 20'

SUGERENCIA DEL CHEF:

Estas patatas se pueden acompañar con un gran abanico de salsas.

INGREDIENTES para 4 personas

* 500 g de patatas
* Sal
* Aceite

PREPARACIÓN

1. Cortar las patatas a la francesa. Pasar por abundante agua y secar muy bien.
2. En un bol rociar con un pulverizador con aceite.
3. Precalentar unos minutos la Airfryer a 200° C y colocar las patatas en la cesta.
4. Programar el temporizador de la freidora unos 20 o 25 minutos a 200° C.
5. El tiempo de cocción es muy variable dependiendo del grosor y el tipo de patatas.
6. Ir removiendo las patatas mientras se cuecen para lograr que se tuesten todas por igual.
7. Una vez listas salar y servir.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 133
Proteínas: 5 g.
Hidratos de carbono: 17 g.
Grasa totales: 5 g.
De las cuales son grasas saturadas: 1 g.
Colesterol: 50 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

Los pimientos rojos poseen antioxidantes como la vitamina C y los carotenos. La vitamina C es muy importante para la absorción del hierro y los carotenos contribuyen, entre otras muchas funciones, al buen estado de nuestra piel.

Pimientos rellenos de tortilla de patata

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✕✕
Tiempo: 30'

INGREDIENTES para 4 personas

- 2 pimientos grandes (verdes, rojos...)
- 2 patatas medianas
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal

SUGERENCIA DEL CHEF:

Comprobar que la tortilla esté bien cuajada y cortar los pimientos rellenos en rodajas para servirlos.

PREPARACIÓN

1. Precalentar la Airfryer unos 4 minutos a 180° C. Mientras se calienta, pelar y cortar las patatas como para tortilla. Pasar por abundante agua y secar muy bien.
2. Pulverizar las patatas cortadas con un poco de aceite de oliva y colocar en la cesta de la freidora.
3. Introducir la cesta en el Airfryer y ajustar el temporizador a unos 12 minutos a 180° C de temperatura. Remover las patatas a mitad de la cocción.
4. Mientras se cuecen las patatas, limpiar los pimientos, cortarles la parte de arriba y sacar todas las pepitas. Pulverizar los pimientos con aceite de oliva y salarlos ligeramente.
5. Cuando las patatas estén listas, salar. Batir el huevo y mezclarlo con las patatas.
6. Rellenar los pimientos con esta mezcla y ponerlos en la cesta
7. Introducirla de nuevo en la Airfryer y programar unos 7 minutos a 200° C.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 245
Proteínas: 15 g.
Hidratos de carbono: 8 g.
Grasa totales: 17 g.
De las cuales son grasas saturadas: 11 g.
Colesterol: 55 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

El queso es una excelente fuente de calcio y proteínas. Una curiosidad de los quesos es, que cuanto más curados son, más concentración de calcio y grasas aporta a nuestra dieta.

Provolones asado con tomate y verduritas

Receta ofrecida por: **Ana, Madrid**

Nivel de dificultad: ✕✕
Tiempo: 20'

SUGERENCIA DEL CHEF:

La verdura sale más crujiente si se rocía sobre ella un poco de aceite de oliva con un vaporizador

INGREDIENTES para 4 personas

- Una rodaja de queso Provolone
- 1 tomate rojo maduro
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- Sal

PREPARACIÓN

1. Cortar las verduras en láminas y reservar.
2. Precalentar la Airfryrer unos minutos a 180° C.
3. Poner el separador de la Airfryer y distribuir la berenjena por un lado y el calabacín por el otro, cocer durante 15 minutos a 180° C. Una vez finalizado, retirar y corregir de sal.
4. A continuación hacer lo mismo con la cebolla y el pimiento. Reservar junto al resto de verduras.
5. Colocar unas rodajas de tomate en el fondo de una cazuela de barro e introducir en la cesta de la Airfryer durante 3 minutos a 180° C de temperatura.
6. Después añadir, el queso Provolone espolvoreando por encima con un poco de orégano al gusto. Ajustar el temporizador unos 8 minutos a 180° C.
7. Cuando el queso esté derretido y dorado, poner en el plato y rodear con la parrillada de verduras.
8. Servir de inmediato.

Primeros
platos

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 707
Proteínas: 25 g.
Hidratos de carbono: 55 g.
Grasa totales: 43 g.
De las cuales son grasas saturadas: 10 g.
Colesterol: 83 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

La base de la dieta mediterránea son los cereales y alimentos ricos en hidratos de carbono. El arroz es el cereal que más protagonismo tiene en nuestra gastronomía. Platos únicos a base de arroz, pasta, legumbre o patata pueden ser una alternativa muy saludable para toda la familia.

Arroz al horno
(Arròs Al Forn , típico de Valencia)

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

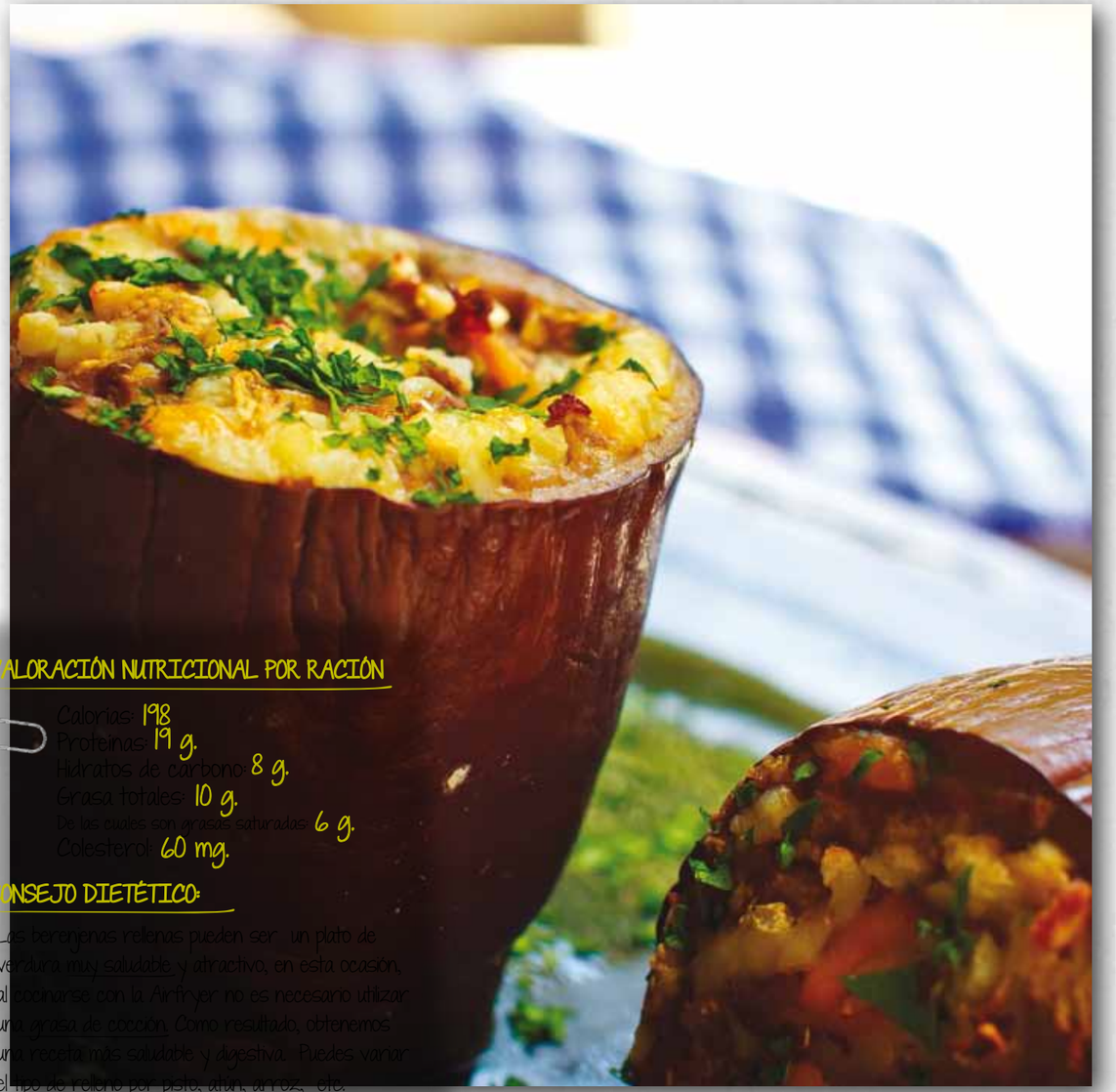
Nivel de dificultad: ✕✕✕
Tiempo: 60'

INGREDIENTES para 2 personas

- 50 g garbanzos cocidos
- 6 trocitos costillas cerdo
- 100 g nabo
- 1 butifarra
- 1 tomate mediano
- 1 cabeza ajo
- Arroz (1 taza café por persona)
- Azafrán, aceite, sal y agua
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. En una olla, con un poco de aceite, sofreír los trocitos de costilla y añadir el nabo troceado.
2. Una vez doradito añadir agua (400ml), cuando empiece a hervir añadir los garbanzos, el azafrán, la sal y dejar cocer durante 30 minutos.
3. En una cazuela de barro colocar el arroz, la butifarra, el tomate partido en dos, la cabeza de ajos y los ingredientes que hemos utilizado para hacer el caldo (costilla, nabo y garbanzos). Seguidamente añadir el caldo para cocer, el doble de caldo que arroz.
4. Precalentar la Airfryer unos minutos a 200° C.
5. Colocar la cazuela de barro en la cesta de la Airfryer y ajustar el temporizador unos 45 minutos a 200° C de temperatura.



VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 198
Proteínas: 19 g.
Hidratos de carbono: 8 g.
Grasa totales: 10 g.
De las cuales son grasas saturadas: 6 g.
Colesterol: 60 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

Las berenjenas rellenas pueden ser un plato de verdura muy saludable y atractivo, en esta ocasión, al cocinarse con la Airfryer no es necesario utilizar una grasa de cocción. Como resultado, obtenemos una receta más saludable y digestiva. Puedes variar el tipo de relleno por pisto, atún, arroz, etc.

Berenjenas rellenas de bacalao gratinadas con camembert

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✕✕
Tiempo: 25'

SUGERENCIA DEL CHEF:
El bacalao hay que desalarlo antes

INGREDIENTES para 4 personas

- 4 Berenjenas
- 200 g de bacalao desmigado
- 100 g de Queso camembert
- Sal y Pimenta
- 50 g queso rallado para gratinar
- Sal

PREPARACIÓN

1. Cortar las berenjenas por la mitad (a lo ancho de la berenjena no a lo largo) y vaciar reservando la pulpa.
2. Cortar el queso en taquitos pequeños y reservar.
3. Mezclar la pulpa de las berenjenas con los taquitos de queso y el bacalao, previamente desalado. Rectificar de sal.
4. Cortar un poquito la base de las berenjenas para que se mantengan en pie.
5. Rellenar las berenjenas con la mezcla, apretando un poco para que se rellenen bien.
6. Precalentar la Airfryer unos minutos a 180° C y una vez lista distribuir las berenjenas rellenas en la cesta de la Airfryer. Ajustar el temporizador durante unos 15 minutos a 180° C.
7. Finalizado el tiempo, abrir la Airfryer y espolvorear con el queso rallado.
8. Volver a programar el temporizador otros 5 minutos a 180° C.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 114
Proteínas: 6 g.
Hidratos de carbono: 9 g.
Grasa totales: 6 g.
De las cuales son grasas saturadas: 2 g.
Colesterol: 11 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

En muchas ocasiones, el poco consumo de la verdura es por falta de ideas y de tiempo a la hora de prepararla, con la Airfryer esto deja de ser un problema, podrás disfrutar de nuevas recetas tan rápidas como atractivas.

Calabacines horneados

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✕
Tiempo: 20'

SUGERENCIA DEL CHEF:
Es interesante probar los panes rallados que ya vienen con ajo y perejil u otras hierbas (o mejor, prepáralos tú mismo).

INGREDIENTES para 4 personas

- 2 calabacines medianos
- Ajo en polvo
- Perejil
- Pimienta negra molida
- Sal
- 2 cucharadas de pan rallado
- 4 cucharadas de queso rallado
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Precalentar la Airfryer unos minutos a 200° C.
2. Lavar los calabacines y cortar cada uno en 4 partes.
3. Programar el temporizador de la Airfryer durante 15 a 20 minutos hasta que estén blandos.
4. Espolvorear con ajo en polvo, perejil, sal y pimienta negra.
5. Cubrir con pan rallado y finalmente con el queso rallado.
6. Pulverizar con aceite de oliva.
7. Ajustar el temporizador de la Airfryer unos 15 minutos a 180° C, hasta que estén dorados a nuestro gusto y servir medio calabacin por ración.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR CROQUETA

Calorías: 70
Proteínas: 3 g.
Hidratos de carbono: 10 g.
Grasa totales: 2 g.
De las cuales son grasas saturadas: 0,5 g.
Colesterol: 15 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

El aceite de oliva, es nuestro oro alimenticio, gracias a las excelentes propiedades nutritivas que este posee. No obstante, es el alimento que más calorías aporta a nuestra dieta, pues lo utilizamos en casi todas las comidas que realizamos a lo largo del día. Airfryer nos permite reducir notablemente el aceite de nuestras cocciones sin renunciar al placer de comer. Estas croquetas son un claro ejemplo de ello.

Croquetas de espinacas

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✱✱ Tiempo: 60'

INGREDIENTES para unas 30 croquetas

- 1 puerro mediano
- Una cucharada de aceite de oliva
- 500 g de espinacas
- 20 g de mantequilla
- 3 cucharadas soperas de harina de trigo
- 250 ml de leche desnatada
- Sal de hierbas
- Pimienta blanca molida
- 1 pizca de nuez moscada
- 2 huevos
- 250 g de pan rallado

SUGERENCIA DEL CHEF:

Las croquetas de espinacas pueden ser un primer plato o una tapa de un aperitivo.

PREPARACIÓN

1. Pochar, en una sartén, el puerro picado con un chorrito de aceite de oliva. Cuando adquiera un color doradito, añadir las espinacas y saltear 2 o 3 minutos más.
2. A continuación, añadir la mantequilla. En cuanto esta esté derretida, echar la harina, removiendo continuamente para evitar la formación de grumos. Después añadiremos la leche previamente calentada y seguiremos removiendo durante unos 10 minutos a fuego medio.
3. A la masa resultante iremos añadiendo la sal de hierbas, una pizca de pimienta blanca y otra de nuez moscada, removiendo constantemente.
4. Podemos rectificar de leche, dependiendo del espesor que se desee conseguir. Con más leche la masa tendrá una consistencia más clara, con menos más espesa.
5. Dejar enfriar la masa, primero a temperatura ambiente y luego en el frigorífico (tapada para que no se reseque) durante al menos 2 horas.
6. El siguiente paso será moldear las croquetas y rebozarlas por harina, huevo y pan rallado.
7. Finalmente, precalentar la Airfryer unos minutos a 180 °C, luego meter nuestras croquetas en la cesta de la Airfryer y ajustar el temporizador unos 12-15 minutos y a 180 °C de temperatura.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR REBANADA

Calorías: 216
Proteínas: 11 g.
Hidratos de carbono: 16 g.
Grasa totales: 12 g.
De las cuales son grasas saturadas: 4 g.
Colesterol: 4 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

Receta ideal para improvisar una cena rápida pero nutritiva, que seguramente va a gustar a toda la familia. De manera sencilla conseguimos una gran variedad de alimentos y como resultado un mayor número de nutrientes. Si lo deseas puedes emplear pan de molde integral o pan redondo de semillas o cereales.

Pizzas caseras

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✕
Tiempo: 20'

INGREDIENTES para 4 personas

- 4 rebanadas de pan de molde
- 4 cucharadas de queso fresco tipo Quark
- Un poco de cebollino picado
- Hojas de espinacas
- Champiñones laminados
- 100 g de Queso fresco de cabra
- 25 g de piñones
- Pimienta
- Sal

SUGERENCIA DEL CHEF:

Este tipo de piza permite un sin fin de alternativas: atún, jamón y queso, escalibada y anchoas, tomate y mozzarella, etc. Puedes sustituir el pan de molde por pan de payés o bases de pizza pequeñas.

PREPARACIÓN

1. Untar cada rebanada de pan de molde con una cucharada de queso fresco tipo Quark.
2. Espolvorear con una poco de cebollino picado y agregar encima unas hojas de espinacas.
3. Limpiar los champiñones y cortar en láminas finas, rociar con zumo de limón para evitar que se ennegrezcan. Agregar los champiñones a las pizzas. Añadir la pimienta.
4. Incorporar el queso de cabra cortado en trocitos y espolvorear los piñones.
5. Precalentar la Airfryer unos minutos a 200 °C.
6. Incorporar el queso de cabra cortado en trocitos y espolvorear los piñones por encima.
7. Ajustar el temporizador de la Airfryer de 7 a 10 minutos a 200 °C.
8. Servir de inmediato.

Quiche de puerros

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✕ Tiempo: 20'

INGREDIENTES para 8 personas

- 4 Puerros bien lavados y cortados
- 1 Cebolla
- 1 terrina de 250 g de queso fresco tipo Quark
- 4 cucharadas de queso rallado
- 4 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 1 masa de pasta brisa

SUGERENCIA DEL CHEF:

Pinchar el centro si sale seco esta lista, si no dejarla unos minutos más

PREPARACIÓN

1. Lavar los puerros y picar la parte blanca.
2. Corta la cebolla y picar.
3. Pochar los puerros junto con la cebolla, en una sartén con un poco de aceite.
4. Salpimentar y tapar, si se absorbe todo el aceite, añadir un poco de agua y terminar de pochar. Cuando tenemos listo los puerros con la cebolla, reservar.
5. Mientras tanto, en un bol aparte echar los huevos y batir, añadir el queso fresco y mezclar hasta obtener una crema homogénea. Luego salar e incorporar el queso rallado.
6. Disponer la masa brisa sobre un recipiente y pinchar con un tenedor para evitar que se hinche. Depositar las verduras pochadas por encima, repartiéndolas bien e incorporar la preparación de los huevos y demás ingredientes.
7. Cubrir con papel de aluminio.
8. Precalentar la Airfryer unos minutos a 180 °C.
9. Introducir el recipiente en la cesta de la Airfryer y ajustar el temporizador unos 25 minutos a 180 °C.
10. Si no cabe todo en un mismo recipiente lo puedes hacer en dos fases.
11. Pinchar con un palito para verificar que se haya cocido correctamente.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 261
Proteínas: 10 g.
Hidratos de carbono: 17 g.
Grasa totales: 17 g.
De las cuales son grasas saturadas: 8 g.
Colesterol: 131 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

En esta receta te ofrecemos una alternativa de cómo preparar una quiche más saludable y más nutritiva que la quiche tradicional. Además puedes sustituir los puerros por cualquier verdura de temporada. Ideal para que los poco amantes de las verduras descubran nuevas alternativas.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR SAQUITO

Calorías: 227
Proteínas: 7 g.
Hidratos de carbono: 16 g.
Grasa totales: 15 g.
De las cuales son grasas saturadas: 8 g.
Colesterol: 49 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

Si deseas obtener una receta más saludable puedes sustituir la masa quebrada por masa filo y la nata por queso fresco tipo Quark.

Primeros platos

Saquitos de setas cultivadas con jamón

Receta ofrecida por: **Pep, Madrid**

Nivel de dificultad: ✕
Tiempo: 10'

INGREDIENTES para 4 personas

- 150 g de setas cultivadas
- 1 brick pequeño de nata para cocinar
- 100 g de jamón serrano
- 230 g de masa quebrada
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

1. Cortar las setas y el jamón en trozos pequeños. Luego mezclar en un bol con la nata y salpimentar.
2. Dividir y cortar la masa quebrada en ocho cuadrados de 10 cm cada uno. Rellenar el centro de cada cuadrado con una cucharada de la mezcla anterior.
3. Para cerrar los saquitos, unir cada esquina del cuadrado hacia el centro, luego pinchar un poco la masa y pintar con huevo batido.
4. Precalentar la Airfryer unos minutos a 200 °C. Colocar los saquitos en la cesta de la Airfryer y ajustar el temporizador unos 15 minutos a 200 °C de temperatura.

Segundos
platos

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR CADA ALITA

Calorías: 70
Proteínas: 13 g.
Hidratos de carbono: 0 g.
Grasa totales: 2 g.
De las cuales son grasas saturadas: 0,5 g.
Colesterol: 45 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

Freír con la Airfryer te permite comer menos grasas de las que especificamos en la valoración nutricional, esto es gracias a que el alimento al freírse suelta su propia grasa, quedando depositadaen la sartén que se encuentra debajo de la cesta donde introducimos los alimentos para freír.

Alitas de pollo al ajillo

Receta ofrecida por: **Isabel, Madrid**

Nivel de dificultad: ✕
Tiempo: 15'

INGREDIENTES

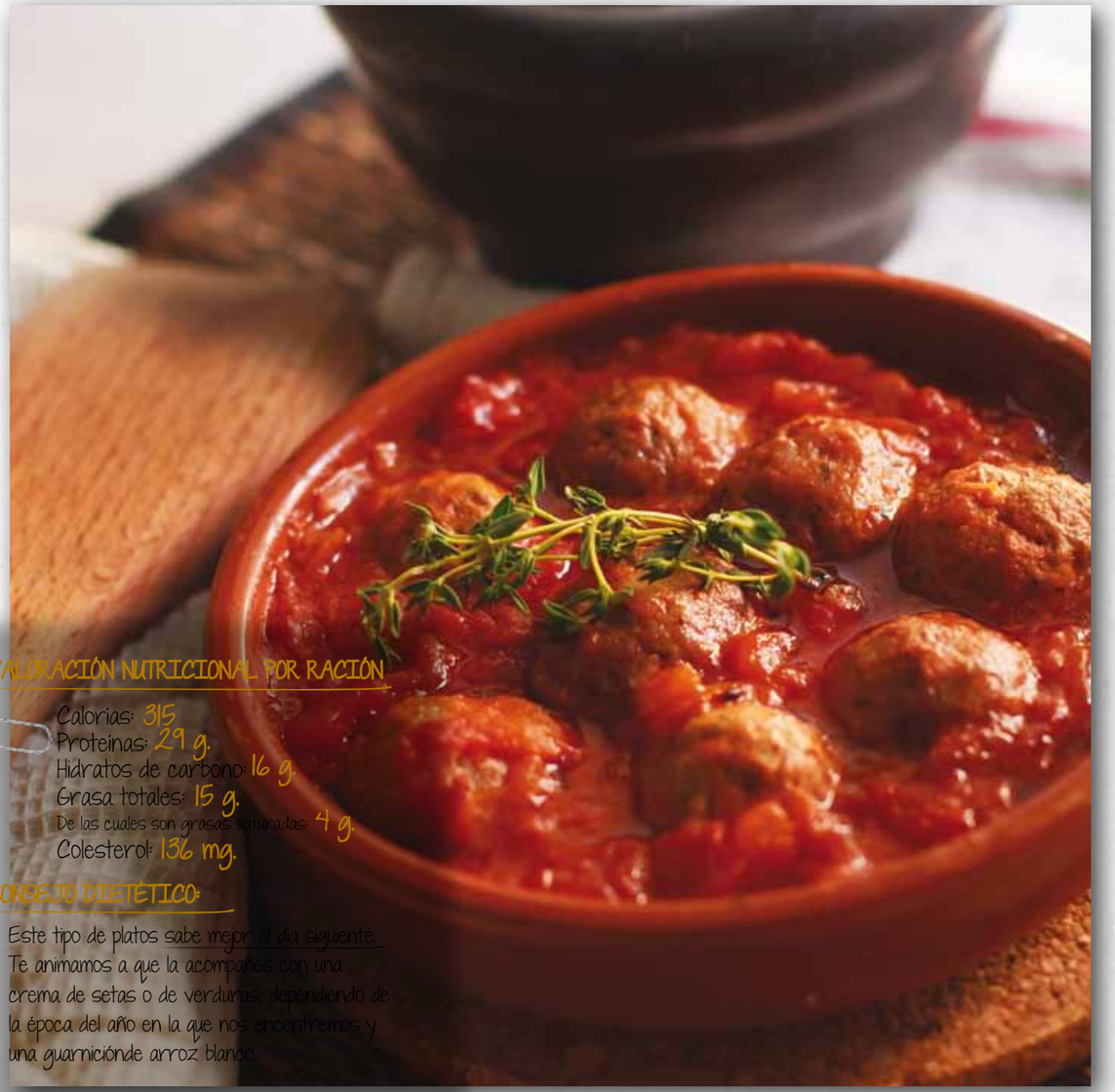
- Alitas de pollo (cantidad necesaria)
- Ajo
- Perejil fresco
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pelar los ajos y majar en el mortero con un poco de sal.
2. Una vez bien majados mezclar con el perejil picado.
3. A continuación incorporar esta picada sobre las alitas de pollo, previamente limpias.
4. Precalentar la Airfryer durante 3 minutos aproximadamente a 180° C de temperatura.
5. Una vez alcanzada la temperatura, introducir las alitas en la cesta de la Airfryer.
6. Programar el temporizador de 15 a 20 minutos, a una temperatura de 180° C.
7. Servir en una fuente.

SUGERENCIA DEL CHEF:

Dependiendo de cómo nos guste, las sacaremos antes o después para que estén más o menos doradas. Esta receta también se puede servir como tapa o aperitivo.



VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 315
Proteínas: 29 g.
Hidratos de carbono: 16 g.
Grasa totales: 15 g.
De las cuales son grasas saturadas: 4 g.
Colesterol: 136 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

Este tipo de platos sabe mejor al día siguiente. Te animamos a que la acompañes con una crema de setas o de verduras, dependiendo de la época del año en la que nos encontremos y una guarniciónde arroz blanco.

Albóndigas de carne

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✖✖
Tiempo: 30'

INGREDIENTES para 4 personas

- 200 g de carne picada de ternera
- 300 g de carne picada de cerdo
- 1 huevo
- 2 rebanadas de pan de molde
- Medio vaso de leche
- 1 diente de ajo picado
- Perejil
- Harina
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- 1 Bote de tomate frito

PREPARACIÓN

1. En un recipiente amplio y hondo, mezclar los dos tipos de carne picada, el huevo, el ajo y el perejil picaditos. Añadir sal y pimienta al gusto.
2. En otro recipiente más pequeño empapar las rebanadas de pan de molde con la leche. Escurrir y mezclar con la carne. Si la mezcla queda demasiado blanda añadir un poquito de harina o pan rallado.
3. Formar las albóndigas.
4. Poner las albóndigas en una cazuela de barro de la medida de la cesta de la Airfryer.
5. Cubrir las albóndigas con el tomate frito.
6. Precalentar la Airfryer unos minutos a 180° C.
7. Introducir la cazuela de barro en la cesta de la Airfryer y ajustar el temporizador 20 minutos a 180° C.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 97
Proteínas: 18 g.
Hidratos de carbono: 4 g.
Grasa totales: 1 g.
De las cuales son grasas saturadas: 0 g.
Colesterol: 17 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

Las brochetas pueden sacarte de muchos apuros a la hora de improvisar una cena ligera y variada. Ideal para cualquier edad. Sírvelas con alguna salsa para hacerlas más atractivas y apetitosas. Es importante tener recursos para cocinar más variado y lograr una alimentación más saludable. Pues en la variedad está el equilibrio.

Segundos platos

Brochetas de rape con verduras

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✖✖
Tiempo: 20'

INGREDIENTES para 4 personas

- 400 g de rape
- 240 g de tomates Cherry
- 1 calabacín
- 4 champiñones
- 1 pimiento verde
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal
- Palillos

PREPARACIÓN

1. Montar las brochetas intercalando tomate Cherry, rape, calabacín, champiñón, pimiento, hasta completar el palillo o brocheta como se ve en la foto.
2. Precalentar la Airfryer unos minutos a 180° C.
3. Mientras, pincelarlas las brochetas con un poco de aceite.
4. Introducirlas en la cesta y ajustar el temporizador unos 5 minutos a 180° C de temperatura.
5. Dar la vuelta cuando estén un poco doradas.
6. Acabar de dorar y servir.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 189
Proteínas: 9 g.
Hidratos de carbono: 7 g.
Grasa totales: 5 g.
De las cuales son grasas saturadas: 2 g.
Colesterol: 92 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

Las carnes rojas son una importante fuente de hierro y vitamina B12 en nuestra alimentación, además de proteínas de alto valor biológico, poseen otras vitaminas y minerales. Desde el punto de vista dietético, lo más importante es que elijas piezas de carne muy magras, para conseguir el máximo de nutrientes y la mínima cantidad de grasas, el solomillo es una pieza muy magra.

Cazuela de solomillo y verduras con salsa de soja

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✱✱
Tiempo: 30'

INGREDIENTES para 4 personas

- 500 g de solomillo vacuno
- 1 Zanahoria
- 1 Cebolla
- 1 Brócoli
- 1 Pimiento
- Salsa de Soja

PREPARACIÓN

1. Limpiar el solomillo y cortar en cubos de 5 cm y reservar.
2. Lavar las verduras y cortar en cubitos o la forma que uno quiera.
3. Precalentar la Airfryer unos minutos a 180° C.
4. Introducir un recipiente en la cesta de la Airfryer con un poquito de agua, agregar las verduras con sal y pimienta y programar el temporizador unos 30 minutos a 180° C.
5. Cuando al pinchar las verduras estas estén crujientes, agregar la carne y un buen chorro de salsa de soja.
6. Dejar cocer unos 15 minutos más.
7. Retirar el recipiente de la Airfryer y colar todo el jugo que hizo al cocer la carne con las verduras y salsa de soja.
8. En un cazo, aparte, reducir la salsa al fuego 5 minutos y volver a añadir a la carne con verduras.
9. Servir en una fuente acompañado de arroz, cuscús o quinoa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR CROQUETA

Calorías: 58
Proteínas: 4 g.
Hidratos de carbono: 6 g.
Grasa totales: 2 g.
De las cuales son grasas saturadas: 1 g.
Colesterol: 19 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

La alternativa más saludable para comer unas croquetas ligeras pero muy sabrosas, es cocinarlas con la Airfryer. Gracias a que no precisa aceite para su cocción estas son más fáciles de digerir y por lo tanto, las puedes tomar en cualquier momento del día. Son una excelente solución para la cena de tus hijos.

Croquetas caseras de cocido

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✖✖✖
Tiempo: 60'

INGREDIENTES para unas 46 croquetas

- Carne del cocido sin piel: jamón, pollo, chorizo.
- 1/2 cebolla
- Aceite de oliva Virgen extra
- Sal
- Pimienta

Para la bechamel:

- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de mantequilla
- 750 ml de leche desnatada
- Nuez moscada

Para el rebozado:

- Pan rallado
- 2 huevos
- Sal

PREPARACIÓN

1. Picar la cebolla bien picada y pochar en una sartén con aceite de oliva virgen extra.
2. A continuación agregar 2 cucharadas de harina y 2 cucharadas de margarina. Remover lentamente y poco a poco ir añadiendo la leche (previamente caliente), sin dejar de remover. Agregar una pizca de nuez moscada y sal.
3. Mezclar hasta conseguir una consistencia cremosa, añadir la carne del cocido y una pizca de sal.
4. Una vez lograda una pasta homogénea, dejar enfriar en nevera unas 2 horas.
5. A continuación, dar forma a las croquetas, pasar por huevo batido, harina y pan rallado.
6. Mientras precalentar la Airfryer unos minutos a 180° C.
7. Introducir las croquetas en la cesta de la Airfryer y programar el temporizador 15 minutos a 180° C.
8. Hacer las croquetas por tandas.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 460
Proteínas: 20 g.
Hidratos de carbono: 32 g.
Grasa totales: 28 g.
De las cuales son grasas saturadas: 12 g.
Colesterol: 166 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

Para conseguir un correcto equilibrio nutricional te sugerimos acompañar esta receta con una ensalada o crema de verduras.
La empanada la puedes preparar con otro tipo de relleno como espinacas con piñones y huevo duro, escalibada, pisto, etc.

Empanada de atún

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✖✖
Tiempo: 30'

INGREDIENTES para 4 personas

- 2 huevos duros
- 2 latas de atún.
- 200 ml tomate frito.
- 1 lámina de masa quebrada.

PREPARACIÓN

1. Cortar los huevos en cachitos y mezclar con el atún y el tomate.
2. Extender la lámina de masa quebrada y cortar en dos cuadrados iguales.
3. Poner la mezcla de atún, huevos y tomate sobre uno de los cuadrados.
4. Cubrir con el otro, juntar por los extremos y decorar con cachitos sobrantes.
5. Precalentar la Airfryer unos minutos a 180° C.
6. Introducir en la cesta de la Airfryer y ajustar el temporizador 15 minutos a 180° C.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 359
Proteínas: 22 g.
Hidratos de carbono: 52 g.
Grasa totales: 7 g.
De las cuales son grasas saturadas: 2 g.
Colesterol: 93 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

¿Quién puede resistirse a esta suculenta Burguer?
Saber comer bien no tiene porqué estar reñido con el placer de comer. Además, de alimento observa que pocas grasas damos en cada ración de esta receta. Muchas veces la clave de una alimentación saludable está en cómo cocinamos, aprende a cocinar sano con Airfryer, inviertes hoy pero los resultados los ves a diario.

Hamburguesa con patatas fritas

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✕
Tiempo: 20'

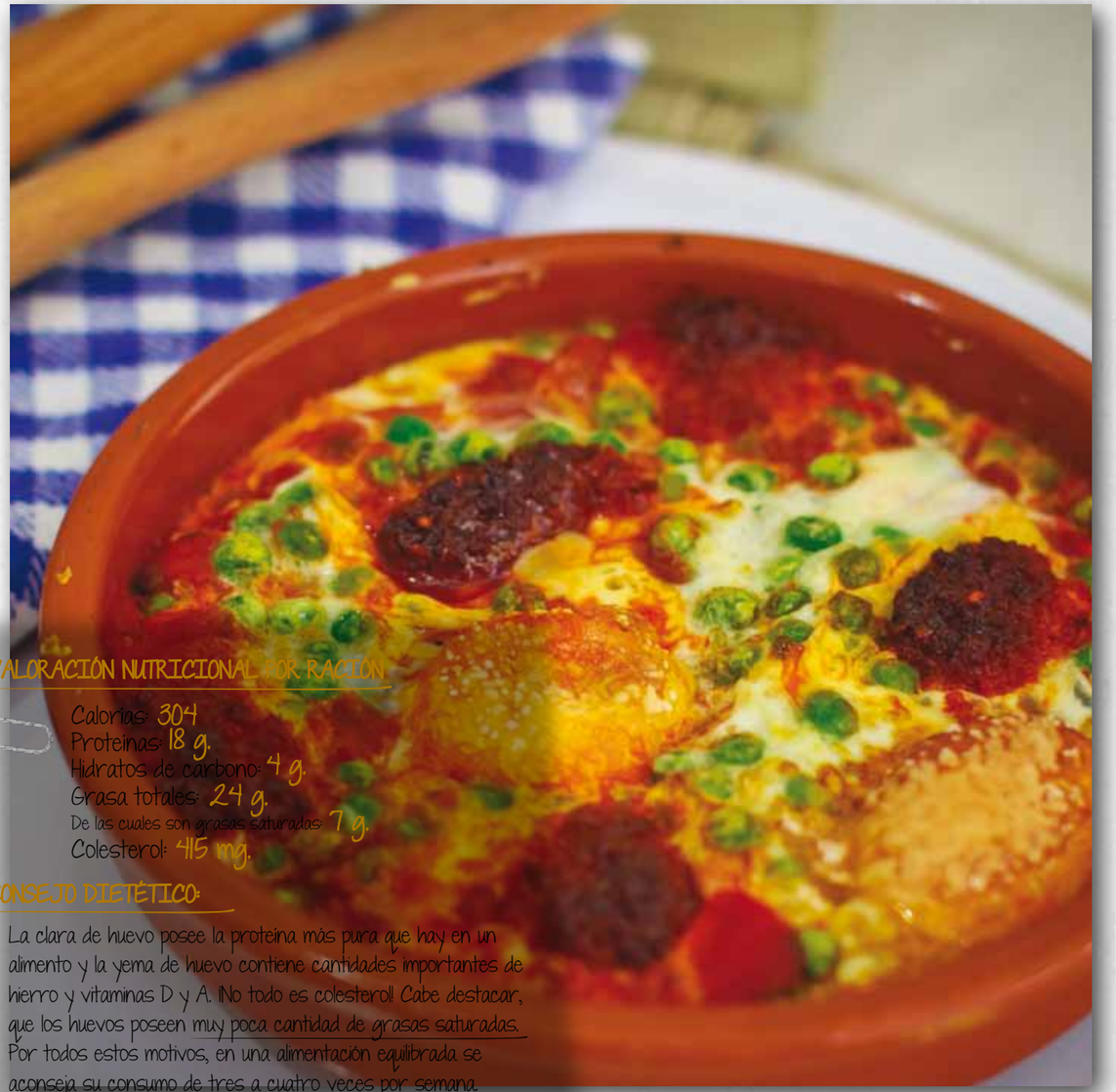
SUGERENCIA DEL CHEF:
Puedes optar por poner un poco de mayonesa o kétchup.

INGREDIENTES para 4 personas

- 4 panecillos de pan de hamburguesas
- 1 Tomate fresco
- Hojas de Lechuga (cantidad necesaria)
- 250 g Carne picada
- 1 huevo batido
- 600 g de patatas
- Orégano
- Ajo picado
- Cebolla picada
- Sal
- Pimienta
- Mostaza

PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar las patatas. Pasar por agua y secar muy bien. Poner en un bol y rociar con aceite.
2. Precalentar la Airfryer unos minutos a 200° C.
3. Introducir las patatas en la cesta de la Airfryer y ajustar el temporizador 20 minutos a 200° C. Cuando estén listas añadir sal y reservar.
4. Aparte mezclar la carne picada con el orégano, ajo picado, mostaza, cebolla picada y huevo batido. Formar cuatro bolas de carne y dar forma de hamburguesa a cada una de ellas.
5. Precalentar la Airfryer unos minutos a 180° C. Introducir las hamburguesas en la cesta y ajustar el temporizador unos 10 minutos a 180° C.
6. Preparar cada panecillo con unas rodajas de tomate, unas hojas de lechuga y unas rodajas de cebolla. Luego incorporar la hamburguesa y cerrar el panecillo.
7. Servir con las patatas fritas.



VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 304
Proteínas: 18 g.
Hidratos de carbono: 4 g.
Grasa totales: 24 g.
De las cuales son grasas saturadas: 7 g.
Colesterol: 415 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

La clara de huevo posee la proteína más pura que hay en un alimento y la yema de huevo contiene cantidades importantes de hierro y vitaminas D y A. ¡No todo es colesterol! Cabe destacar, que los huevos poseen muy poca cantidad de grasas saturadas. Por todos estos motivos, en una alimentación equilibrada se aconseja su consumo de tres a cuatro veces por semana.

Huevos al plato

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✕
Tiempo: 25'

INGREDIENTES para cada comensal

Necesitaremos una cazuelita de barro por comensal

- 2 huevos
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 1 buen puñado de guisantes congelados
- 1 loncha de sobrasada cortada a trocitos
- 1 chorrito de aceite de oliva
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Precalentar la Airfryer unos 3 minutos a 180° C.
2. Pincelar ligeramente la cazuelita de barro con el aceite.
3. Esparcir la salsa de tomate sobre la base de la cazuela y colocar los guisantes por encima (no es necesario descongelarlos).
4. Cascar los dos huevos y colocarlos con cuidado sobre la cama de guisantes.
5. Repartir los trocitos de sobrasada alrededor de los huevos y salpimentar al gusto.
6. Poner la cazuela en la cesta, cerrar y programar el temporizador unos 12 minutos a 180° C, (pueden ser un par de minutos más o un par de minutos menos, según se prefieran los huevos más o menos cuajados).
7. Sacar la cazuela con mucho cuidado para no quemarse y servir en el mismo recipiente.

SUGERENCIA
DEL CHEF:

Se puede sustituir la sobrasada por taquitos de jamón o de chorizo.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 250
Proteínas: 17 g.
Hidratos de carbono: 23 g.
Grasa totales: 10 g.
De las cuales son grasas saturadas: 2 g.
Colesterol: 217 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

¿A quien no se le hace la boca agua cuando vemos o pensamos en un plato de huevos estrellados con patatas fritas? Pues bien, ya no es necesario soñar porque con Airfryer es una realidad que podrás degustar con los lujos sin que suponga una bomba de calorías.

Huesvos estrellados con patatas fritas y jamón

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✕
Tiempo: 20'

INGREDIENTES

- 600 g de patatas
- Sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 100 g de Jamón Ibérico
- 4 huevos

PREPARACIÓN

1. Cortar las patatas alargadas a la francesa, pasar por abundante agua y secar bien con papel de cocina.
2. Pulverizar con aceite y precalentar la Airfryer unos minutos a 200° C.
3. Colocar las patatas en la cesta de la Airfryer y programar el temporizador 25 minutos a 200° C.
4. Cuando veamos que están empezando a quedar doradas, poner papel vegetal debajo de las patatas y echar los huevos.
5. Volver a poner en la Airfryer 5 minutos más.
6. Por último agregar lascas de Jamón Ibérico.
7. Si quieres ir más rápido mientras se frien las patatas en la Airfryer puedes preparar los huevos a la plancha en una sartén pequeña y luego mezclar con las patatas y el jamón en el plato.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 269
Proteínas: 26 g.
Hidratos de carbono: 12 g.
Grasa totales: 13 g.
De las cuales son grasas saturadas: 4 g.
Colesterol: 204 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

Una técnica culinaria que nos permita utilizar el mínimo de grasa posible para cocinar los alimentos, es la clave para comer más saludable. Esta receta es un ejemplo de cómo conseguir las calorías justas para un segundo plato.

Flamenquines caseros

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✕✕
Tiempo: 30'

INGREDIENTES para 4 personas

- 400 g de filetes de cerdo cortados muy finos
- c/n
- 2 huevos cocidos y picados
- 100 g de jamón serrano picado
- 1 huevo batido
- Pan rallado

SUGERENCIA
DEL CHEF:

Esta receta también se puede hacer con lonchas de jamón de york en lugar de los filetes de cerdo.

PREPARACIÓN

1. Hacer un rollo con los filetes de cerdo, introducir en su interior medio huevo cocido y el
2. jamón serrano. Para que el rollo no pierda su forma, sujetar con un cordel o palillos.
3. Pasar los rollos por huevo batido y a continuación por el pan rallado hasta formar una buena capa.
4. Precalentar la Airfryer unos minutos a 180° C.
5. Introducir los rollos en la cesta y programar el temporizador unos 8 minutos a 180° C.
6. Servir enseguida.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 219
Proteínas: 25 g
Hidratos de carbono: 14 g
Grasa totales: 7 g
De las cuales son grasas saturadas: 2 g
Colesterol: 115 mg

CONSEJO DIETÉTICO

Por fin en el siglo XXI vamos a poder freír sin aceite y sin renunciar al placer de comer. El hecho de cocinar sin aceite te supone un sinfín de ventajas como por ejemplo: el ahorro económico que esto supone; un ahorro en tiempo a la hora de limpiar; nos evitamos reutilizar el aceite; prescindimos de olores a fritos y mejora nuestra digestión. ¡Qué más se puede pedir!

Filetes empanados

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✕
Tiempo: 20'

INGREDIENTES para 4 personas

- 400 g de filetes de pollo (pechugas)
- 1 huevo
- Perejil
- Ajo
- Sal
- Aceite de oliva
- Harina
- Pan rallado

PREPARACIÓN

1. Cortar los filetes finos y salpimentar.
2. Pasar por harina, huevo batido (mezclado ya con perejil y ajo) y por último pasar por pan rallado.
3. Pulverizar con aceite y precalentar la Airfryer unos minutos a 180° C.
4. Poner los filetes en la cesta de la Airfryer y ajustar el temporizador 15 minutos a 180° C.

SUGERENCIA DEL CHEF:

Acompañar de unas patatas fritas con la Airfryer y una ensalada.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 164
Proteínas: 10 g.
Hidratos de carbono: 4 g.
Grasa totales: 12 g.
De las cuales son grasas saturadas: 7 g.
Colesterol: 59 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

El consumo de carne en una alimentación equilibrada se aconseja que sea de tres a cuatro veces por semana y siempre que podamos, es aconsejable elegir piezas de carne magra. Esto también incluyelas carnes blancas como la de pollo o pavo.

Muslos de pollo con setas y nata encebollada

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✕
Tiempo: 25'

INGREDIENTES para 4 personas

- 8 muslos de pollo
- 250 g de setas
- 200 ml Nata para cocinar
- 1 cebolla picada
- Sal
- Pimienta

SUGERENCIA
DEL CHEF:

La cebolla aunque la pongamos en crudo se cuece con la temperatura y la nata.

PREPARACIÓN

1. Precalentar la Airfryer unos 5 minutos a 190° C.
2. Poner un molde de silicona o similar en la cesta de la Airfryer. Cubrir la superficie con los muslos de pollo.
3. Bañar con una capa de nata liquida, agregar la mitad de la cebolla picada y cubrir con las setas y salpimentar.
4. Volver a bañar con el resto de nata y cebolla picada.
5. Ajustar el temporizador de la Airfryer unos 25 minutos a 190° C de temperatura.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 229
Proteínas: 16 g.
Hidratos de carbono: 3 g.
Grasa totales: 17 g.
De las cuales son grasas saturadas: 8 g.
Colesterol: 244 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

Los pasteles de pescado son ideales para favorecer el consumo de este nutritivo alimento, sobre todo pensando en los más pequeños de la casa.

Pastel de pescado

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✕✕
Tiempo: 30'

INGREDIENTES para 4 personas

- 200 g de rape o Merluza
- 200 ml nata
- 100 ml tomate frito
- 4 huevos
- Sal y pimienta

SUGERENCIA DEL CHEF:

Acompañar con ensalada
Pinchar el centro con un palito si sale seco esta listo, si no dejarlo unos minutos más.

PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes menos los huevos.
2. Con una batidora triturarlo todo muy bien.
3. Una vez formada una pasta agregar los huevos de uno en uno.
4. Mezclar bien y colocar en un recipiente untado con aceite.
5. Tapar con papel de aluminio.
6. Precalentar la Airfryer unos minutos a 180° C.
7. Introducir el recipiente con el pastel, en la cesta de la Airfryer.
8. Ajustar el temporizador 30 minutos a 180° C.
9. Una vez templado desmoldar y cortar.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR UNIDAD

Calorías: 308
Proteínas: 27 g
Hidratos de carbono: 6 g
Grasa totales: 19 g
De las cuales son grasas saturadas: 4 g
Colesterol: 73 mg

CONSEJO DIETÉTICO

El salmón es una fuente importante de vitamina D, (vitamina imprescindible para la absorción del calcio) y ácidos grasos omega 3 (necesarios para nuestra salud cardiovascular), además de otros nutrientes. Por eso el consumo semanal de salmón o el de otros pescados azules, de pequeño tamaño, es aconsejable como mínimo dos veces por semana.

Salmón envuelto en masa filo

Receta ofrecida por: **Nuria, Barcelona**

Nivel de dificultad: ✕✕
Tiempo: 20'

INGREDIENTES por comensal

- 1 lomo de salmón por persona (130g)
- Masa filo
- Eneldo
- Limón
- Sal y pimienta

SUGERENCIA
DEL CHEF:

Esta receta también se puede preparar con masa de hojaldre en lugar de masa filo.

PREPARACIÓN

1. Rociar el salmón con unas gotas de zumo de limón, salpimentar y agregar el eneldo.
2. Disponer cada lomo de salmón encima de una hoja de masa filo. Envolver el salmón y pincelar con aceite de oliva o huevo batido.
3. Precalentar la Airfryer unos minutos a 180° C.
4. Poner los paquetes de salmón en la cesta de la Airfryer y ajustar el temporizador entre 10 y 15 minutos a 180° C, según el grosor del salmón.
5. Servir acompañado con salsa de soja y una refrescante ensalada.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 360
Proteínas: 26 g.
Hidratos de carbono: 22 g.
Grasa totales: 19 g.
De las cuales son grasas saturadas: 7 g.
Colesterol: 295 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

Las tortillas, sean de patatas, verduras o cualquier otro relleno, deberían tomarse siempre como segundo plato. Puesto que su principal ingrediente es el huevo y como tal un alimento rico en proteínas de alto valor biológico equivalente a la carne o al pescado.

Tortilla casera

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✱✱
Tiempo: 30'

SUGERENCIA DEL CHEF:
Acompañar con mayonesa, tomates cherry o una refrescante ensalada.

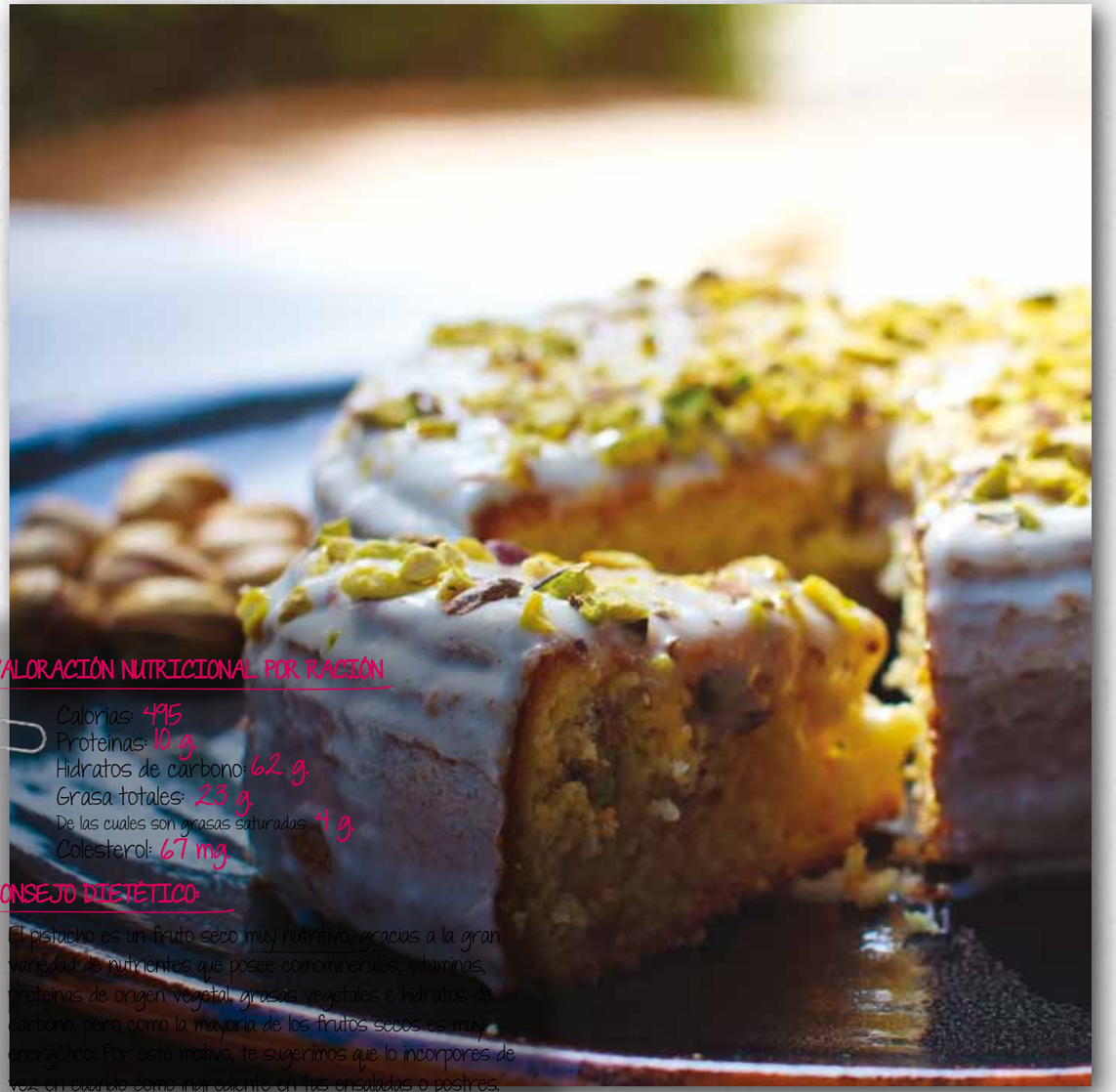
INGREDIENTES para 4 personas

- 2 patatas grandes
- 5 huevos
- 1 cebolla verde
- 1 cucharada de perejil picado
- 1/2 pimiento rojo
- 100 g de jamón curado
- 100 g de Président Queso Semicurado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar las patatas a láminas finas. Rociar las patatas con un poco de aceite.
2. Precalentar la Airfryer unos minutos a 200° C.
3. Luego disponer las patatas en la cesta de la Airfryer y ajustar el temporizador 10 minutos a 200° C. Reservar.
4. A continuación cortar la cebolla, el pimiento y el perejil.
5. En un bol batir los huevos, añadir el queso cremoso y sazonar con sal y pimienta al gusto.
6. Mezclar los huevos batidos con las patatas, las verduras y el jamón cortado a trocitos.
7. Precalentar la Airfryer unos 3 minutos a 180° C.
8. Mientras pasar la mezcla en un molde e introducirlo en la cesta de la Airfryer.
9. Ajustar el temporizador unos 10 minutos a 180° C de temperatura.
10. Dar la vuelta a la tortilla.
11. Deja reposar la tortilla unos 10 minutos dentro de la Airfryer.

Reposteria
casera



VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 495
Proteínas: 10 g.
Hidratos de carbono: 62 g.
Grasa totales: 23 g.
De las cuales son grasas saturadas: 4 g.
Colesterol: 67 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

El pistacho es un fruto seco muy nutritivo, gracias a la gran variedad de nutrientes que posee comominerales, vitaminas, proteínas de origen vegetal, grasas vegetales e hidratos de carbono, pero como la mayoría de los frutos secos es muy energético. Por este motivo, te sugerimos que lo incorpores de vez en cuando como ingrediente en tus ensaladas o postres.

Repostería casera

Bizcocho dulce

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✱✱ Tiempo: 60'

INGREDIENTES para 10 personas

- 250 g harina para repostería con levadura
- 250 g de azúcar
- 3 huevos medianos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Ralladura de naranja
- 300 g de pistacho picado
- 1 sobre de levadura

Crema de limón:

- 1 clara de huevo
- 150 g de azúcar lustre
- 100 ml de crema agria
- 1 cucharadita de zumo de limón

PREPARACIÓN

1. Separar las yemas de los huevos.
2. Montar las claras a punto de nieve con la batidora y poco a poco incorporar el azúcar. Mezclar hasta obtener una crema blanca y espesa.
3. Aparte, batir las yemas con el aceite y la ralladura de naranja.
4. Incorporar esta mezcla con las claras, mezclar de forma envolvente y por último incorporar la harina y la levadura con un tamizador.
5. Cuando esté todo bien mezclado, añadir los pistachos.
6. Se puede utilizar un molde circular engrasado con aceite y harina o papel de cocina que es más cómodo.
7. Agregar la masa del pastel al molde.
8. Precalentar la Airfryer unos minutos a 160° C.
9. Introducir el molde en la cesta de la Airfryer y programar el temporizador unos 30 minutos a 160° C de temperatura.
10. Mientras se cuece preparamos la crema de limón.
11. Para ello mezclar poco a poco la clara con el azúcar, añadir el zumo de limón e incorporar la crema agria y mezclar hasta obtener una crema espesa.
12. Servir el bizcocho con la crema de limón por encima y espolvorear con unos pistachos picados.

Flan de huevo

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ** Tiempo: 60'

INGREDIENTES para 4 personas

- 300 ml de leche
- 3 huevos
- 80 g de azúcar

PREPARACIÓN

1. Poner el azúcar en un cazo reservando dos cucharadas soperas para más tarde. Añadir un poco de agua. Con el fuego muy lento derretir el azúcar hasta que esté todo líquido y caramelizado.
2. Inmediatamente verter en los moldes para flanes (tanto si son individuales como si se trata de un flan grande). Es importante hacerlo en seguida porque el caramelo se solidifica muy rápido al enfriarse.
3. En un bol aparte, batir los huevos con la ayuda de unas varillas. Cuando empiecen a espumar, agregar la leche y mezclar todo muy bien.
4. Una vez que la mezcla sea homogénea verter en los moldes a los que anteriormente habremos puesto el caramelo.
5. A continuación, precalentar la Airfryer unos minutos a 160° C. Luego cocer los flanes al baño maría en la Aifryer. Para hacerlo, disponer los flanes en el interior de la cesta de la Airfryer en un recipiente con agua procurando que les llegue el agua hasta la mitad de los recipientes pero vigilando que no les entre agua.
6. Poner el recipiente con los flanes y con el agua medio bañándolos en la Airfryer y dejar cocer todo a temperatura media 160° durante aproximadamente 1 hora.
7. Para comprobar si los flanes están cocidos, sacudir suavemente y si, al moverse, tienen la apariencia consistente de los flanes es que ya están listos. De lo contrario, si se ven muy líquidos hornearlos al baño maría un poco más.

SUGERENCIA DEL CHEF:

Estos flanes se pueden acompañar con frutas frescas de temporada.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 178
Proteínas: 7 g.
Hidratos de carbono: 24 g.
Grasa totales: 6 g.
De las cuales son grasas saturadas: 2 g.
Colesterol: 160 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

Si quieres obtener una receta más ligera puedes sustituir la leche entera por leche desnatada y el azúcar por edulcorante artificial apto para cocinar.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 179
Proteínas: 0 g.
Hidratos de carbono: 20 g.
Grasa totales: 11 g.
De las cuales son grasas saturadas: 6 g.
Colesterol: 31 mg.

CONSEJO DIETÉTICO

La manzana cocida es muy digestiva, indicada para las personas que padecen problemas digestivos como ardor de estómago, acidez, etc. Además las personas mayores la suelen masticar con mayor facilidad. Recuerda que el postre por excelencia de la comida debería ser fruta, siempre que sea posible.

Manzanas asadas

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: *
Tiempo: 20'

INGREDIENTES para 4 personas

* 4 Manzanas
* 4 cucharaditas de mantequilla
* 4 cucharaditas de miel
* Un poco de canela en polvo

PREPARACIÓN

1. Descorazonar las manzanas.
2. Incorporar, en el centro de cada manzana, una cucharadita de mantequilla, otra de miel y un poco de canela.
3. Precalentar la Airfryer unos minutos a 180° C.
4. Poner las manzanas en la cesta de la Airfryer y ajustar el temporizador 20 minutos a 180° C.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR UNIDAD

Calorías: 240
Proteínas: 4 g.
Hidratos de carbono: 29 g.
Grasa totales: 12 g.
De las cuales son grasas saturadas: 2 g.
Colesterol: 67 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

La repostería hecha en casa es más natural y sabe mejor. Pero al ser alimentos ricos en azúcares y grasas se aconseja un consumo moderado.

Madalenas caseras

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✱✱
Tiempo: 15'

SUGERENCIA DEL CHEF:

Se pueden espolvorear con azúcar lustre o chocolate rallado

INGREDIENTES para media docena de madalenas

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 100 g de azúcar
- 2 huevos
- 100 g de harina
- 1 cucharadita de levadura en polvo Royal
- Ralladura de limón

PREPARACIÓN

1. Batir los huevos con el azúcar, con la ayuda de un batidor de varillas. Añadir el aceite poco a poco, sin dejar de remover, hasta conseguir una crema suave y esponjosa.
2. A continuación, agregar la ralladura de limón.
3. Por último incorporar a la mezcla anterior, la harina tamizada con la levadura y mezclar de forma envolvente.
4. Llenar las 2/3 partes de los moldecitos para madalenas, con la masa.
5. Precalentar la Airfryer unos minutos a 180° C y cuando esté lista colocar los moldecitos en la cesta.
6. Ajustar el temporizador unos 20 minutos aproximadamente a 180° C de temperatura, hasta que estén bien doradas.

Palmeras de hojaldre

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ✕
Tiempo: 15'

INGREDIENTES

- 1 Lámina de hojaldre
- Azúcar

PREPARACIÓN

1. Estirar la lámina de hojaldre.
2. Echar el azúcar por encima y doblar la lámina de hojaldre por la mitad.
3. Poner nuevamente una capa fina de azúcar por encima y volver a doblar la masa de hojaldre por la mitad.
4. Enrollar la lámina de hojaldre desde los dos extremos hacia el centro (creando la forma de la palmera).
5. Cortar en láminas de 5-8 mm de grosor.
6. Precalentar la Airfryer a 180° C e introducir las palmeras en la cesta.
7. Ajustar el temporizador unos 10 minutos a 180° C.

SUGERENCIA DEL CHEF:

Se puede acompañar de chocolate rallado por encima, o bien sumergir en chocolate caliente y dejar enfriar.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 317
Proteínas: 3 g.
Hidratos de carbono: 38 g.
Grasa totales: 17 g.
De las cuales son grasas saturadas: 6 g.
Colesterol: 23 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

La valoración nutricional está calculada para una cuarta parte de la receta. Si comes menos, esta disminuirá. Ya que la cantidad de palmeras que vas a obtener variará en función de la masa de hojaldre que compres.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 193
Proteínas: 10 g.
Hidratos de carbono: 27 g.
Grasa totales: 5 g.
De las cuales son grasas saturadas: 1 g.
Colesterol: 75 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

La repostería en general, suele llevar una gran cantidad de grasa y azúcar. Por eso la situamos en el vértice superior de la pirámide de la alimentación saludable, para que el consumo sea ocasional. No obstante, si aprendes a preparar tu repostería casera con menos grasa y azúcar tú serás el primer beneficiario/a.

Pastel de chocolate light

Receta ofrecida por: **Dora, Madrid**

Nivel de dificultad: ✱✱ Tiempo: 30'

INGREDIENTES para 8 personas

Para el bizcocho:

- 3 huevos.
- 3 cucharadas soperas de queso fresco batido 0% materia grasa
- 1 yogur natural desnatado
- 4 cucharadas soperas de salvado de avena
- 6 cucharadas de harina floja (repostería)
- 2 cucharadas soperas de salvado de trigo
- 1 cucharada sopera aceite oliva 0,4 ° (suave)
- 1 cucharada sopera de cacao en polvo desgrasado y sin azúcar
- 1 cucharada sopera de cacao para hacer chocolate normal.
- 1 sobre de levadura royal
- 1 cucharadita de café de edulcorante líquido
- 1 cucharada sopera de azúcar.

Para la cobertura de chocolate:

- 2 cucharadas soperas de leche en polvo desnatada.
- 2 cucharadas soperas de cacao en polvo desgrasado sin azúcar
- 2 cucharadas de leche desnatada
- 2 cucharaditas de edulcorante líquido

PREPARACIÓN

1. Unir todos los ingredientes en el vaso de la batidora de mano Philips, mezclar y poner en el molde desmontable.
2. Mientras tanto precalentar la Airfyer 5 minutos a 200° C.
3. Poner dentro de la cesta de la freidora y tapar con papel de aluminio (para que no se nos queme por encima).
4. Introducir en la Airfryer unos 20 minutos a 160° C de temperatura.
5. Finalizado el tiempo, pinchar el bizcocho con una varilla y ver si está cuajada la mezcla.
6. Si viéramos que no (cosa poco probable) dejar 3 minutos más a la misma temperatura.
7. Sacar el bizcocho y dejar enfriar mientras preparamos la cobertura.
8. Para preparar la cobertura, mezclar en un bol los ingredientes con una cuchara (no es necesario nada más). Nos quedará como una especie de nocilla pero baja en calorías, azucares y grasas.
9. Para la presentación, una vez templado el bizcocho, desmoldarlo y colocarlo en un plato.
10. Poner la cobertura de chocolate por encima y servir.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 326
Proteínas: 6 g.
Hidratos de carbono: 31 g.
Grasa totales: 20 g.
De las cuales son grasas saturadas: 9 g.
Colesterol: 75 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

El chocolate negro, desde el punto de vista nutricional, destaca por su contenido en antioxidantes procedentes del cacao. No obstante, cabe destacar que al tratase de un alimento muy energético su consumo es aconsejable que sea ocasional.

Repostería casera

Pastel de chocolate y nueces

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: ***
Tiempo: 30'

SUGERENCIA DEL CHEF:

Se puede espolvorear con azúcar lustre

INGREDIENTES para 4 personas

- 60 g Chocolate negro
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 huevo
- 3 cucharadas de azúcar
- 50 g de harina
- 1 sobre de levadura Royal
- Nueces troceadas.

PREPARACIÓN

1. Derretir el chocolate negro con la mantequilla, a fuego lento. Una vez derretido poner en un bol.
2. Incorporar el huevo, el azúcar, la harina, la levadura (estas últimas pasadas por el tamizador, para evitar que se formen grumos) y por último las nueces troceadas.
3. Batir bien a mano hasta obtener una masa uniforme.
4. Poner la masa en un molde de silicona o para horno apto para incorporar en la cesta de la Airfryer.
5. Precalentar la Airfryer unos minutos a 180° C.
6. Programar el temporizador 20 minutos a 180° C y cuando se haya enfriado desmoldar.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 108
Proteínas: 2 g.
Hidratos de carbono: 16 g.
Grasa totales: 4 g.
De las cuales son grasas saturadas: 0,5 g.
Colesterol: 3 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

Este postre es ideal para tomar en aquella época del año en que la variedad de fruta es escasa. Cabe destacar, que en una alimentación saludable son necesarias tres raciones de fruta al día.

Piña asada

Receta ofrecida por: **Aitor, Madrid**

Nivel de dificultad: *
Tiempo: 10'

INGREDIENTES para 4 personas

- 8 rodajas de piña en su jugo
- Yogurt de limón
- 4 nueces troceadas
- Sirope de Fresas y/o miel

SUGERENCIA DEL CHEF:

Se puede acompañar también con helado, yogures o frutos secos

PREPARACIÓN

1. Abrir una lata pequeña de piña, escurrir bien.
2. Precalentar la Airfryer a 200 C de temperatura.
3. Colocar las rodajas de piña en la cesta de la Airfryer.
4. Ajustar el temporizador de la Airfryer unos 10 minutos a 200° C, a media cocción dar la vuelta a cada rodaja y finalizar el tiempo de cocción.
5. Servir la piña asada en cada plato, con yogurt de limón o helado de vainilla.
6. Agregar las nueces troceadas por encima y salsear con sirope de fresas o miel.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 253
Proteínas: 3 g.
Hidratos de carbono: 40 g.
Grasa totales: 9 g.
De las cuales son grasas saturadas: 3 g.
Colesterol: 46 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

La repostería casera que lleve fruta fresca siempre es más nutritiva, sobre todo por su gran aporte en fibra. Aprovecha alguna fecha especial para preparar tus propios postres.

Repostería casera

Tarta de manzana

Receta ofrecida por: **María José, Madrid** Nivel de dificultad: ✱✱ Tiempo: 30'

INGREDIENTES para 10 personas

- 3 manzanas verdes o Golden
- 200 ml. Jarabe (100 gr. Azúcar + 200 gr. agua)
- 2 cucharadas Azúcar
- Masa Hojaldre
- Mermelada de melocotón

Para la crema pastelera:

- 50 g de azúcar
- 250 ml de leche
- 2 yemas de huevo
- 20 g de maicena
- Un poco de canela
- 1 limón
- Vainilla

PREPARACIÓN

Para la crema pastelera:

1. Poner la mitad de la leche al fuego con la ramita de vainilla, otra de canela y la piel delimón, no debe hervir.
2. En un cuenco echar la maizena y el azúcar. Agregar las yemas y el resto de leche y batir bien con la varilla de mano o eléctrica.
3. Cuando la leche esté bien caliente retirar la canela, la vainilla y la piel del limón.
4. Incorporar la mezcla de las yemas y cocer a fuego lento sin dejar de remover hasta que espese.
5. Una vez obtenida la consistencia adecuada, sacar del fuego. Remover y dejar enfriar a temperatura ambiente.
6. Para evitar que se forme una capa seca por encima cubrir con papel de film de cocina.
7. Cuando esté fría dejar en el frigorífico hasta el momento de utilizar.

Para la tarta:

1. Extender la masa de hojaldre.
2. Verter la crema encima de la masa de hojaldre.
3. A continuación pelar las manzanas, quitarles el corazón y filetear. Rociar con un poco de limón para que no oscurezcan.
4. Colocar sobre la crema pastelera una encima de otra.
5. Calentar la Airfryer unos minutos a 180° C.
6. Si la masa entera no te cabe en la Airfryer repartir en dos partes.
7. Poner en la cesta de la Airfryer y programar el temporizador de la Airfryer unos 10 o 15 minutos, luego sacar.
8. Espolvorear con azúcar por encima (2 cucharadas más o menos), y volver a meter en la Airfryer 10 minutos más, hasta que la manzana esté blandita, dependerá del grosor de las manzanas, si están cortadas gruesas necesitaremos más tiempo.
9. Si el azúcar no se ha caramelizado, poner la Airfryer nuevamente en marcha y gratinar vigilando que no se queme.
10. Aparte, colocar el jarabe al fuego y añadir la mermelada, dejar hervir para que mezcle bien y espese un poco. Reservar y colar.
11. Una vez fría la tarta, cubrir toda la superficie con la mezcla del jarabe y la mermelada, para que tenga brillo. Dejar enfriar.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Calorías: 222
Proteínas: 18 g.
Hidratos de carbono: 6 g.
Grasa totales: 14 g.
De las cuales son grasas saturadas: 7 g.
Colesterol: 160 mg.

CONSEJO DIETÉTICO:

El requesón al ser un queso fresco se estropea rápidamente, sobre todo en los meses de calor, por eso te sugerimos que si no lo consumes en poco tiempo lo congeles. Puedes congelarlo en porciones pequeñas. Cuando necesites descongelarlo déjalo en la parte baja de la nevera, en un recipiente para que pueda soltar el exceso de agua y te quedará perfecto.

Tarta de queso light con sirope de fresas

Receta ofrecida por: **María José, Madrid**

Nivel de dificultad: *
Tiempo: 20'

INGREDIENTES para 4 personas

- 500 g de requesón
- 3 huevos enteros
- 2 cucharadas de edulcorante en polvo
- 2 cucharadas de salvado de avena
- Media cucharada de levadura de repostería
- 2 cucharadas de canela
- 2 cucharadas de aroma de vainilla
- 1 limón (la piel)

PREPARACIÓN

1. Mezclar en un bol el requesón, el edulcorante, la canela, el aroma de vainilla y la ralladura del limón. Mezclar muy bien hasta conseguir una crema homogénea.
2. Incorporar los huevos de uno en uno.
3. Por último, agregar la avena y la levadura mezclando bien.
4. Poner toda la mezcla en un recipiente para que quepa en la Arifryer.
5. Precalentar la Airfryer unos minutos a 180° C.
6. Introducir el molde en la cesta de la Airfryer y ajustar el temporizador unos 20 minutos a 180° C de temperatura.

SUGERENCIA
DEL CHEF:

Se puede acompañar con sirope de fresas. Para saber si ya está listo, pinchar en el centro con un palito si sale seco esta listo, si no, dejarlo unos minutos más.

Cocina con Philips

Prepara deliciosas y sanas recetas con Philips

No es necesario ser un chef para poder disfrutar de las mejores herramientas de profesional en tu hogar.

Philips dispone una amplia y extensa gama de accesorios y pequeños electrodomésticos que harán que tu cocina sea más fácil, sencilla y rápida que nunca. Una completa gama para que puedas elegir el que más te convenga; máxima calidad, diseños modernos y funcionales que te proporcionarán excelentes resultados.

Ahora puedes preparar platos deliciosos y muy sanos gracias a Philips. Nos rodeamos de los mejores profesionales y contamos con el asesoramiento de expertos y nutricionistas para ofrecerte una cocina saludable y equilibrada en menos tiempo: licuadoras y exprimidores para preparar jugosos zumos, batidoras de alto rendimiento, tostadores, amasadoras para elaborar alimentos etc.... que te proporcionarán la máxima comodidad.

La gama más completa en tu cocina

- Batidoras de varilla
- Batidoras de vaso
- Tostadores
- Sanwicheras
- Licuadoras
- Exprimidores
- Planchas de asar
- Freidoras
- Amasadoras
- Hervidoras
- Robots de cocina
- Cocina a vapor
- Básculas de cocina
- Picadoras

...y 4 colecciones...

- Colección Viva
- Colección Aluminium
- Colección Premium

Colección **Viva**

La colección Viva de Philips reúne al mismo tiempo funcionalidad y un práctico diseño.

Accesorios de cocina como batidoras de varillas, batidoras de vaso, tostadores, exprimidor.... un amplio surtido de electrodomésticos que te serán de gran utilidad para preparar deliciosas recetas.

Apto para todos los bolsillos.

Elige el accesorio de la colección que mejor se adapte a tus necesidades en la cocina y a tu bolsillo

Batidoras de varilla:
HR 1617/00, HR 1614/00, HR 1613/00, HR 1611/00

Batidoras de vaso:
HR 2160/40

Tostador:
HD 2611/40

Exprimidor
HR 2744/55

Colección **Aluminium**

La collección Aluminium de Philips es una fantástica gama de accesorios de cocina de alta calidad con magníficos acabados en aluminio y un moderno diseño. Un material fuerte, resistente, y antiarañazos que ofrece multitud de ventajas. Es práctico al tiempo que da un toque de diseño a tu cocina.

Batidoras de vaso:
HR 2094/00

Licuadora:
HR 1861/00

94

Colección **Premium**

La colección Premium de Philips te ofrece máxima calidad y un exclusivo diseño bicolor en tonalidad negra con detalles en rojo intenso que proporcionarán estilo y elegancia a tu cocina.

Acabados en ABS y efectos cromados para una variedad de accesorios que comprenden batidoras de varillas, batidoras de vaso, exprimidores, tostadores, licuadoras, freidoras....

Licuadora:
HR 1858/90

Freidora:
HD 6163/00

Batidoras de varilla:
HR 1370/90

Batidoras de vaso:
HR 2084/90

Tostador:
HD 2686/90

Exprimidor
HR 2752/90

Colección **Avance**

La colección Avance de Philips combina a la perfección el más avanzado diseño con las cualidades funcionales de materiales y acabados como el acero inoxidable, resistente y práctico. Accesorios como batidora de varillas o licuadoras que te ayudarán a realizar cualquier tarea en menos tiempo del que imaginas.

Batidoras de varilla:
HR 1651/90

Licuadora:
HR1871/00

Tapas y Aperitivos

pág. 8 Brochetas de piña con gambas
10 Croquetas de champiñones
12 Hojaldritos de salchicha
14 Patatas bravas
16 Patatas fritas
18 Pimientos rellenos de tortilla de patata
20 Provolone asado con tomate y verduritas

Primeros platos

pág. 22 Arroz al horno
24 Berenjenas rellenas de bacalao gratinadas
26 Calabacines horneados
28 Croquetas de espinacas
30 Pizzas caseras
32 Quiche de puerros
34 Saquitos de setas cultivadas con jamón

Mi Glosario de recetas

Segundos platos

pág. 36 Alitas de pollo al ajillo o tapas
38 Albóndigas de carne
40 Brochetas de rape con verduras
42 Cazuela de solomillo y verduras con salsa de soja
44 Croquetas caseras de cocido
46 Empanada de atún
48 Hamburguesa con patatas fritas
50 Huevos al plato
52 Huevos estrellados con patatas fritas y jamón
54 Flamenquines caseros
56 Filetes empanados
58 Muslos de pollo con setas y nata encebollada
60 Pastel de pescado
62 Salmón envuelto en masa filo
64 Tortilla casera

Repostería casera

pág. 66 Bizcocho dulce
68 Flan de huevo
70 Manzanas asadas
72 Madalenas caseras
74 Palmeras de hojaldre
76 Pastel de chocolate ligth
78 Pastel de chocolate y nueces
80 Piña asada
82 Tarta de manzana
84 Tarta de queso ligth con sirope de fresas

PHILIPS

www.philips.es

PHILIPS
sense and simplicity